

Головой учебно-тренировочный план работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по спортивной гимнастике на 2024 год (из расчета 52 недели)

Этапы и годы спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	начальной подготовки					учебно-тренировочный (спортивной специализации)					совершенствование спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5	6	7			
	количество часов в неделю	6	8	10	10	14	14	14	14	14	18	24	
	Общая физическая подготовка	90	80	52	52	36	36	36	36	36	37	33	
	Специальная физическая подготовка	60	110	156	156	182	182	182	182	225	290		
	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	10	10	58	58	58	58	140	200		
	Техническая подготовка	150	204	265	265	400	400	400	400	468	580		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	10	21	21	22	22	22	22	28	55		
	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	15	15	15	15	19	25		
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	10	10	15	15	15	15	19	65		
	Общее количество часов в год	312	416	520	520	728	728	728	728	936	1248		

Заместитель директора по СП



Е.Ю. Мазай

Примечание: Праздничные дни считаются не рабочими (1,2,3,4,5,6,7,8 января, 23, 24 февраля, 8 марта, 1, 8, 9 мая, 12 июня, 4 ноября). Часовую нагрузку тренировочного занятия, которое не проводится в связи с праздничным днем, нужно провести в летний период, т.к. допускается самостоятельная работа в летний период.

Утверждаю:
 Директор МБУДО
 "СШОР им. В.А. Шевчука"
 Ю.В. Шевчук
 2024 г.

